



## 尊胜佛母法会开示节选

### 宗萨钦哲仁波切

时间：2018年11月23日至12月2日

地点：台北

现场口译：姚仁喜 杨忆祖 赵雨青

译稿整理：西游译文

© 悉达多本愿会版权所有

本文版权属悉达多本愿会所有。读者仅可为个人学习之目的而复制、保存。  
除非取得悉达多本愿会的正式授权，不得以营利或非营利的目的，复制、印刷、出版、翻译或制作衍生作品（例如录制有声读物）。



## 禅修

我们要谈一下实修，尤其是当今所谓的禅修。现在对梵文 dhyana 或 dhyana（禅那）这个字的诠释、翻译和理解都非常不正确，令它完全失去了原意。我想梵文 dhyana 在中文被翻译成“禅”，之后日本的汉字演变成 Zen，所以我们一 Google “Zen” 这个字的时候，就很吓人地遍地开花，会看到禅乐之类的东西。禅乐通常是大自然的声音，让人放松的音乐，但是对于日本的伟大禅师小林一茶来说，他会把放屁声也算在内。

禅是关于认识自己，是关于你自己的知识，是知道自己。当我说到认识自己、了知自己的时候，一个人很容易会马上把外在世界给排除掉，认为“我”仅限于自己身体里面某处的这个我。

我觉得今天想要读些诗。这是禅宗诗人小林一茶，他棒极了，他写下了这些俳句。顺便说一句，俳句总是三句的形式。

在此世间，  
我们行走在地狱的屋顶上，  
凝视花朵。

明白吗？那就是禅，因为那是一种观察。

然后再来一首：

不知道人们，  
但是所有的稻草人  
都是歪的。

这其中蕴含了非常大量的观察和省思。

这是其中最美妙的一首：

在春雨中，  
一个美丽的女孩，  
打哈欠。



这就是禅。

这一首也很棒：

假装的智慧，  
一个男人告诉一个女人  
全部关于日蚀。

这又是完全处于当下。

接着再一首：

别担心蜘蛛，  
我以随意的方式  
打理房子。

大家可以发现，一般人很难掌握其中的妙义。但我说的一般人不是指农夫或没受教育的人，这里讲的普通人是哈佛毕业生和台大毕业生，是那些无法跳脱自己框架的人，他们实际上只是一部机器，大部分是 Android 操作系统，另一半是 iOS。他们热爱舞台，他们喜欢步骤——他们爱极了。如果你对它们念任何一首小林一茶的诗，他们马上会问：“那又如何？接下来呢？然后呢？”总是会有一个“然后呢？”因为他们完全欠缺对于观察当下这一刻的理解和欣赏，所以我们需要告诉这种受过教育的白痴们：坐直，把手掌放在一起。他们非常喜爱这样的指示。

大家有多少次看着一大块白布或者白纸上的几滴墨汁说：“啊！这就是禅的艺术。”很多人这么说，但是没有太多人会在台北看到一个垃圾时跟你说那是一个禅的艺术品。然而禅从来不把混乱排除在外。我们称之为禅的这个简单化实在是让人非常痛苦的一件事，非常难维持。



因为有人问我什么是禅修，这些是我今天的想法——明天也可能改变，我们永远不知道。

现在让我们花一分钟的时间做禅修。因为你经常在做“微信”这个禅修的机会比较大，请拿着你的手机，打开微信，让我们来发一些信息，当然你要知道你正在发信息。我们时间有限，就只做一分钟。好，现在开始。

时间到。我想这可能是你这辈子做的第一次禅修。如果你认为我在夸大，之后我们总是可以就此争论。

## 如何证得空性

有人非常希望了解空性，不止智识上了解，而是真正的了解。为此，我们应该做些什么呢？这听起来或许有点不合逻辑，但这是佛陀亲口所言：证得空性的唯一方式是通过虔心。非常渴望证得空性，如此渴望已经是一个非常好的起步。就此，我们可以不断地反复进行听闻与思维，这总是会有帮助。

此外，我们现在没有办法对空性感到自在的其中一个主要原因，是因为我们的心非常容易散乱，所以要做修心的训练。修心可以让你不散乱，并且要记住，修心也是为了让让你了知实相。

要试着做些让自己不散乱的事情，甚至是非常世俗的事情，像是昨天我有建议你们去注意七个裂缝。这里讲的是针对一个真的非常初学的人。还有，基本上要运用止的原则，其实就是不散乱。而且实际运用那个技巧的时候，要有点创意。比如说你可以随机选择一个景象、一个声音、一个想法或一个味道。例如我现在非常随机地选择这个纸杯，然后就只是看着这个纸杯一分钟的时间——我心里正想着现在大家心里在想什么，所以我尝试把心再带回到纸杯上。现在我又想到了自己今晚的行



程，现在我在想接下来要讲什么，非常努力地把心带回来……现在一分钟就结束了。我是认真的，要做这样的修持。当然如果你一天能这样做上比如说二十次，会很好。所以对于非常普通的一般人来说，这是可以做的一件事。

你能做的第二件事是渴望理解空性，仅此而已。对初学者来说，这就足以作为你的内观修持：渴求了知实相。

## 脱离自我憎恨

我刚才讲的这些，也是对另一个问题的回答。这位提问者非常严肃地告诉我，她对自己感到非常不满，基本上她是在憎恨自己，所以该怎么办呢？我们是会有憎恨，但是憎恨自己未必比热爱自己更糟糕，所以不要对此感到太过沮丧。人之所以会自我憎恨，我想可能是因为我们有一个理想上的自我，我们认为自己应该是那个样子，然后你试图将这个理想作为参照点，以此衡量自己，继而认为自己没有达到那个理想，于是开始憎恨自己。换句话说，你是因为自己在书中读到或从其他地方得来的参照点而变得散乱。所以对此的答复也一样，只要看着一个杯子、一个门把或是一根牙签之类的东西，看上一分钟的时间。我真的认为，我刚才告诉你们的这个方法是最可行、最经济也是最容易操作的一个方法。

## 担心自己会下地狱怎么办

还有一个提问者，不知道他做了什么 事情，但是他非常忧虑自己让佛教蒙羞，于是担心会下地狱。我不认为你真的能令佛教蒙羞。我相信你可能做了一些不太善良的事情，但是要知道，你是一个有情，这就是为什么你被称作修行人，否则你会高高坐在那里让人膜拜。话虽如此，这个问题让我觉得有些感动，因为这显示你非常关心佛法，你这么做是正确的。承认你的作为并且忏悔，这是最好的方式。





## 解开习气的束缚

这里也一样，我今天和你们讲的这些话是昨天所讲的一个延伸。我们在这里尝试做的是什么呢？基本上，我们是在试图解开习气的束缚。你可能会想：这有可能做到吗？这非常可能做到，你已经做过非常多次了。我的意思是，你们大部分人并不会带着一个芭比娃娃走来走去，但是过去曾经有个时候，你认为芭比娃娃就是你的整个世界，而你已经把那个习气的束缚解开了。所以这证明了习气的束缚是可以解开的，只是你必须把这个过程加快一些，并且让它更系统化一些。如果你能远离习气的束缚，那真的就是一种解脱。真正束缚我们的，即是习气之结。

当我说到习气的时候，不要马上认为那是一个十分抽象的东西，像是嗔、贪等等的；不要想成什么抽象的东西，而是要想那些我们实际会做的事情。譬如说交了新朋友之后，我们会有这样的习气：我们慢慢开始假定一些事情，然后有所期待的这个习气悄然而至，接着你不知不觉地生起占有的习气，之后还有其他各种习气也悄悄出现，例如把事情视为理所当然的习气。这很棘手，因为我们没有这样的习气，就是在看着自己的亲友、恋人时，心想这可能是最后一次看见他们了，于是我们最终沦为具有做长远规划的习气。

我并不是说你不应该做计划。你应该要做计划，但是你也应该让自己习惯这样的想法：“我所有的计划都可能不会实现。”然后当情况没有如你的计划发生、你的计划没有实现时，你就可以对自己说：“我早就知道会这样了。”然后用大拇指给自己比个赞，你做得很好——“我早就知道了！”你智取了自己的习气。

请和自己的习气玩游戏，那会非常好。要刻薄对待你的习气，要引诱你的习气，要和你的习气调情，但是有时候也要恶劣对待你的习气，也要当你习气的老板。



这实在是一个糟糕的例子，不过这是我唯一能想到的。猫抓老鼠的时候，会把老鼠抛来抛去，不会让老鼠马上死掉。那就是你应该对习气做的事情，因为你有点是在玩它，你让它稍微活一些时间，然后把它勒死。你也可以对你的习气玩经济制裁的禁运游戏，那真的管用。处理习气的其中一个最佳方式就是和一个会让这个习气不爽的人待在一起，那些人称作“真正的上师”。

## 内观

有很多人想要多了解毗婆舍那（观）。毗婆舍那可以翻译成“看见额外的东西”，这可能不是最好的译法，因为它可能造成误导，听起来好像有什么额外的东西。毗婆舍那也可以被理解为“如是地观看”；日本人可能也经常用“只是看着”；我往往喜欢说它是“看见实相”，基本上就是“认出实相”。无论你用哪一个说法，它都是最重要的技巧。

因为这是一个非常博大精深的主题，所以有很多很多不同的层次和方式来教导它。例如，可能上座部传统会想要你看见一切的无常，即一切都一直在变化，那本身即是实相，即是如实的状况。有时候他们也可能建议你看苦——英语 suffering 可能不是正确的字眼，可说是某种不悦，或者还是说 suffering 或 pain，这里的 pain 指一切受苦方面的痛苦。在佛教中，“苦”（dukkha）这个字含义太广大了，非常难理解。我的意思是，乍看之下，你可以说苦就只是头疼之类的痛苦，但它不只是那样的痛苦。上座部也可能谈到一切事物无我的那个面向——实际状况就是这样，一切事物都没有实存的我。

大乘则可能用一种不同的方式来探讨。像是他们可能谈到空性，这与上座部讲的无我非常接近。他们也可能用“看见佛性”这个技巧，这也是一种内观的修持。这里有太多的词语了，抱歉我讲得不是非常简洁和具实修性。无论如何，我想大家知道这些不同的趋近方法也很重要。



那么如何进行真正的实修呢？无论你是否相信，实际上，谈论这个已经是一种修行。谈论、思维，还有像是争论，是趋近内观的一种方法。不过，不同传承也会使用不同的方法，最热门的其中一个方法就是所谓的禅修。但是我真的希望各位不要自我设限；我真的希望大家一听到禅修这个词的时候，不要限制自己认为禅修就只是直挺挺地坐在一个蒲团上一两分钟或一两个小时。

对于非常新的初学者，我们昨天已经讲过，基本上是用这样的技巧：选择一个对境，没有任何参考点或评判地处在其中。作为一个样本，让我们就别坐直了，按你现在的坐姿坐着，然后只要听着这个空调的嗡嗡声即可。

如果你的心思突然飘到别处，像是飘去 101 大楼，只要注意到你的心思飘走了就好。基本上就是，如果生起恶念，不要拒绝它；如果生起善念，不要兴奋，也不要把它写下来之类的。对于一个非常新的初学在家人来说，作为一种幼稚园程度的内观，这样做就可以了。但这是很重要的基础。好，现在让我们这么修持一分钟，不限定姿势。

[静坐]

刚刚是不限定姿势的一分钟，现在再做一分钟有姿势的练习。你注意自己的念头，你观看自己的念头，可以从注意到冷气的声音开始。这次也一样，其他什么都不做，你就只是观看自己的念头。只是观看，不要追随，不要评判，不要被带走。只是观看，就好像一个老人在看一个小女孩玩玩具，不带评判地。好，开始。

[静坐]

好，那就是有姿势的一分钟练习。我感觉你们以后不会这样做，或者你们不会相信这个。即使你这样修，我觉得你也不会相信这个修法。你





应该要信任这个修持，不要问“然后呢？”没有然后，就只是观看。这就像个钥匙，会打开八万四千佛法的潘朵拉盒子。

因为如果你持续地观看、观看、再观看，你的念头就不知道如何才能纠缠你，因为念头一来，你就在那里观看它。如果你的念头不知道该拿你怎么办，你就成为它的老板，那就相当接近解脱了。

这已经回答了各位提出的很多问题。像是有这样的问题：常年打坐之后，依然有很多的执着。我不认为你应该担心那个，你应该要担心的是自己能够多么不散乱。你有多么纠缠其中或不被缠扰，那才是你要担心的。

这个问题也很类似：我会对许多小事感到沮丧，那么我要如何培养菩提心或发展内观？真的，请继续对小事沮丧，不要担心这个。取而代之的，你真正应该要担心的是自己是否散乱。从一两分钟开始修起。

## 结合修行生活与世俗生活

有一个问题是如何将我们的修行生活与世俗生活整合起来。这永远是一个重要的问题，因为其中有一个因素是我们会把佛法修行与地方文化混淆在一起，像是认为佛教徒就必须去拜庙之类的。有时我们也会把某个特定的行为规范或仪式当成修持之道，例如不吃肉或家里要有佛堂等等。

还有举例来说，我们甚至会做这样批判：“你的脾气这么差，怎么可能是一个佛教徒呢？”“你会撒谎，你会骗人，你不诚实，你怎么可以自称是佛教徒？”“我不是佛教徒，我什么宗教都不信，但是我心地善良……”或者“那个人不善良、不诚恳……”我想这类事情有些不可避免，会持续发生，而且有时候也有其用处。像是行为准则、某些行为、饮食、穿着等等，这些全都可以象征某个特定的佛教修持。



对于如何结合佛法与生活的这个问题，我想最重要的是必须具有正确的心态。例如，听闻无常的教法之后，如果你对生活的总体态度有一些转变，有不同的见解，那就是在整合了。

比如你去上了一堂佛法课，在听过关于无常的教法之后，非常信服，认为它合乎逻辑，确实是真理，但是出于习气，你仍然会抽烟喝酒，你仍然会偷窃，你仍然会说谎骗人等等，然而一切无常的这个资讯真的深入你心，那么你就是实际上在结合佛法与生活。将来你就不会真的去偷盗或说谎，因为几乎没有意义要那么做了。

或者你听到一切如幻、一切都是自心投射的教法，并且真的把这个教法铭记于心，我想那就是真的把精神生活——至少是佛法的生活——与世俗生活融合了。这个人也许不会做任何的闭关、持咒或禅修，但是以这个例子的方式来融合二者会更加重要。

还有，如果你已经做过皈依，时时刻刻景仰佛陀即是修行生活与世俗生活的真正结合。不管你身在何处，不管什么时候，都尽力这么做。我们必须面对现实，我们大部分人都不会去闭关。可能大家在这次法会之后，会受到激励而做些修持，或许修个十天吧，然后那份兴奋之情会慢慢退减。这个情况我是知道的。然后如果你刚好在台湾或香港等地，你会去参加许许多多不同的灌顶，又变得亢奋，于是承诺要修持什么特定的仪轨或咒语。等你再碰到下一位喇嘛或仁波切的时候，你会奋力试图去除某些咒语修持，因为那时你没有更多的时间和精力。

我也是在讲我自己。我非常非常懒惰，我应该修得比目前多很多。我会安慰自己，跟自己说：我会有“我需要修持”的这个想法就很好了，我认为大家也应该这样做。或许我这个人唯一的优点就是我真心想慕这位称作释迦摩尼的人。是的，我承认有时候是以一种非常世俗、爱国者



情操的方式，这可能不是最好的方式。但是也有很多时候是因为他讲的话很有道理，于是我敬仰他。

还有，我真的要告诉大家，不管你做什么，念了多少咒，持守多少行为准则，有多少次性行为或没有性行为，拜托不要费心告诉我。

有一件事情希望大家不要忘记，如果你刚好是个佛教徒，请敬仰佛陀。这个敬仰并不是说你一定要做个仪式，因为一旦你使用仪式，你就是在设定限制，譬如说你马上会想说我必须有一朵花，然后你会等到有花的时候才去敬仰他。即使你在擦屁股的时候对佛陀生起敬仰之心，也完全是可以的。

或许不太可能时时刻刻做到，但这也一样，需要经过训练。一个月一次如何？这样一年也不过十二次，要求不多。如果你愿意，可以一周一次。在任何地方，在一切处所都敬仰佛陀。我是认真的，这是最基本的。因为如果你喜欢这个人，就会想要效法他。你会想要看起来像他，行为像他，头发也染得像他。人心就是这样运作的。

## 情感关系

有非常多关于情感关系的问题，这些人有很多情感关系方面的障碍。这是一个自古以来的问题，不是新东西。我觉得这个问题会越来越恶化，对于情感关系的挑战也将会有所转变。

例如，我相信你们有些人读过最近的分析，说现在的年轻世代鲜少有性行为，想要从事性行为的冲动正在下降。我想现在只有中年人做这些，等到这些人走了以后，就完了。这表示方方面面都会有所改变，像是保险套的生意会衰退，这世界就是这么在转变的。情感关系的问题将会改变，因为我们现在有的 WhatsApp、微信等这些东西，在唐朝并不存在，而很多想要拥有一段情感关系的人虽然生活在二十世纪，却想要有



唐朝的情感关系。

这很困难，所以不要对你自己那么严苛，以为这只发生在你身上。你现在必须跟随潮流，因为世界在变化。有人说不死是有可能的，但那不代表我们不需要修这个佛顶尊胜佛母法会，因为这些说有可能不死的人，也说自杀率正在急速上升，所以我们需要佛顶尊胜佛母。

## 不能帮助别人的罪恶感

有个人说，他因为不能帮助别人而有罪恶感，这是一个相当令人感动且深奥的问题，所以我要就此做些解说。

你能够因为不能助人而感到内疚，这是好事，这是非常稀有的珍贵念头，请维持这样的想法。我希望有更多人能这么想。如果我们之中有些人能够因为不能助人而确实感到内疚，会让这个世界变得更好。

然而帮助是非常主观的一件事，而且也确实非常困难。唯有成为圣者之后，才能真正知道别人的需求、欲想等等，所以只有初地以上的菩萨才能给予人真正的帮助。这实在很困难，像是你好心给别人的良药却可能引起大问题，所以你能够做的最好事情就是祝福别人。

其实在佛教中，特别是在大乘佛教中，有特别修持祝福的法门，所有的发愿都属于这一类修持。不要轻视这种修持，它的威力非常强大。我曾经研读过好几年的中观、因明、般若波罗蜜多等等，它们听起来都很令人赞叹、符合逻辑，可是谈到实修的时候，祝福或发愿是我唯一真正仰赖的法门。

我们来定义一下，根据大乘佛教，祝福是什么意思？它必须是关于用某种方法让你自己和另一个人了知实相。你祝福别人长寿，是为了他可以用某种方法了知实相或者有更多的机会了知实相，不是为了让他可以





吃更多的汉堡而愿他长寿。如果是为了吃更多的汉堡，那还不如短命一点好。祝福应该像这样：愿某人远离病痛，从而以某种方法证得实相。

## 建立自信

大家提了这些问题：我在生活中如何更有智慧？如何更容易的找到爱情？如何更受人喜爱？我怎么知道这个人适不适合我？这些是非常重要的问题；我不是开玩笑，这些真的是很重要的问题。

作为佛教徒，对于第一个问题“如何有智慧？”答案很明显，就是应该学习佛法。

第二个问题总是很复杂，因为爱情非常魔幻，就像魔法；因为爱情不属于理性的范畴，和 $4+4=8$ 不同，所以非常复杂。我想，对自己有些自信或许能有点帮助。但是我们往往总是试图做一些外在的事情来建立自信，像是受教育、打扮自己，用 Prada、Versace 和香奈儿把自己包裹起来，然而我们其实并不知道做这些事情是否真的能让自己比较容易找到爱情或是受人喜爱。有时候这些事情可能让你变得更加没有安全感，因为你潜意识里知道你在展示的并不是真正的你。

建立自信事实上非常容易、非常简单，也因此变得很困难。再次地，我要尝试引入一些止观的内容。缺乏对自己的认识真的会消减你的自信心，这个认识自己是指不依靠外在的参照点来了解自己。我们人类具有很多很多的参照点，如果你使用这些参照点来试图建立自信，我不知道它能有多大的帮助。但是这里一样要请大家不要误解，我不是说你只要做自己就好。我们说“做自己”、“忠于自己的本性”时，这个“做自己”有时会惹恼很多人。因此，了解自己、了解自己是非常重要的。

要做到了了解自己，有什么方法比只是观看自己的念头更好呢？比方说你现在想要让人对你留下深刻的印象，所以你穿上鞋子、擦上口红，





你穿戴上各种各样的参照点，带着兴奋、紧张、期待、恐惧等等的所有这一切。在这个过程中，如果你能够只是知道正在发生什么——在察觉的同时，并不需要做什么，不需要使用对治。假如你刚好在做一件好事，也不需要因为觉知而去做的更多。就只是知道正在发生什么，比如说知道自己在紧张、发现自己比平常更经常地撩动头发等等，就只是知道正在发生什么。实际上，这相当简单，但是它的简单也可能使它变成一件难事。

再次强调，当我说“知道”的时候，不是在谈知道某个不平凡的东西，像是某个内在的自我；我说的“知道”是指完全不做任何评判，毫无取舍，仅此而已。比如说你发现自己在咬指甲，就只是知道你正在咬指甲，但是不一定要停下来不去咬它。

如果你持续这么做，会开始感觉自己蛮好玩的，于是接受你自己，变得对自己感到自在，然后变得自信。当你有自信的时候，别人会觉得和你相处很舒服，因为你不紧张。就像你坐在计程车里的时候，假如司机很紧张，你也会跟着紧张起来；但是假如司机有自信，你会觉得放松。

我不知道要怎么告诉你让你变得更受人喜爱，但是我想如果你使用这个方法，即使有人可能不会觉得与你在一起很舒服，至少他们不会因为跟你在一起而感到紧张。

## 真的出家修行或是逃避

有一个提问者说，他时不时会想要放弃一切世俗生活，出家为僧，但他不知道这是真诚的想法，还是只是想要逃避世俗而已。确实可能这样，所以你这样扪心自问很好。

我之所以选择这个问题回答，是因为我听说在亚洲文化，特别是在华人社会中，变成佛教徒好像言下之意是你选择做一个懒惰无用的人。我



最近学到一个中文词“佛系”，“佛系”似乎带有不负责任的意思。甚至连佛陀也被人怪罪说他对耶输陀罗、罗睺罗和他的王宫不负责任，他竟然就这么走掉了。

很久以前，当我告诉我父亲说我想要出家的时候，他说那么我应该要先结婚。这句话让我思索了很长的一段时间。其实确实如此，因为和结婚相比，出家至少和结婚一样不容易，甚至可能更难。

但是当然请不要误解我的意思。比丘和比丘尼的生活很宁静，如果你知道怎么做，出家是最好的，所以尽管去做。如果你出家，我会是第一个志愿替你染僧袍的人。出家为僧或为尼即是成为释迦的继承人，所以我绝对鼓励你出家。但是就如你说，它也可能是想要暂时逃避某个特定责任而已。逃避心不必然是出离心，逃避只是心里想要放假，所以那是你必须观察的。

不过，再说一次，如果你有真诚的出离心，那么当然应该追随释迦牟尼的步履，舍弃一切。但是我也要强调，如果你认为在家就不能修持佛法，那是错误的想法。如果你看看佛法的历史，会发现同样多的在家居士修行、成就和获得证悟。有一条完整的法道让在家居士获得证悟，知道这一点很重要。

## 职业冲突

有个提问者是做经理人辅导之类的职业，他觉得好像有个矛盾：辅导这些经理人怀抱野心是否与佛教的义理相冲突？在我们现在这个世俗生活中，你不会找到太多符合佛教原则的事情。我会建议你，无论做什么，在开始着手的时候，都要带着正确的动机；如果可能，甚至是带着菩提心来做。这样的话，无论你做什么，你和这个人的结缘迟早都会以某种方式带给他精神方面的利益。



## 儿童教育

有个关于孩子的问题，在中国学校教育中，竞争性非常大。我没办法给大家一个完整的回答，我也真的没有一个合适的答案，我自己还在思考这个问题，因为我发愿要创造一个给未来世代的学校教育。我所知道是，我们现有的教育系统在很多方面都已经过时，而且也非常西方化。让人惊讶的是，有更多的印度人知道莎士比亚而不是龙树，有更多的中国人知道马克思或爱因斯坦而不是老子或庄子。

而且我们现有的教育真正着重的是让大家找到工作，而不是变得有自信。不过时代的潮流或者说风向有利我们，因为我听说以后不会有太多工作了。由于人工智能革命等进展，未来不会有太多的工作机会，所以到时或许政府、社会、父母会开始思考如何试图建立孩子的自信心。

## 如何在日常生活中修持佛法

再概括性地回答一些问题。很多问题都是关于如何在日常生活中修持佛法。诸位必须真正知道的是，永远不应该把修行变成一种习俗或纪律。虽然它是一种纪律，可是不应该把它看成自己必须做的一种纪律，而是应该视之为某种承诺或誓言。其实应该把它看成是要让自己习惯的一个技巧，这真的会管用。

我现在岁数这么大，却想要画画。我不小心看到了这个十分钟教你画画网站。说是学十分钟，可是我大概只看了两三分钟。我真的每天画两三分钟，只是想要让自己养成绘画的习惯。我必须说，过一阵子后，我甚至认不出这是我自己的画，我画得还蛮好的。因此，要把修行想成是让你养成习惯的一个技巧。

我讲过很多遍了，我相信听过几千遍的人一定觉得很无聊，而且我还写过这一点：运用技巧来养成习惯，这件事不应该被时间、地点或某种



仪式限制住；你一有时间，不管任何时间、地点，都可以做。前几天我说过，可以只花一分钟的时间注视门把；还有昨天谈到了一个更重要的做法：只是观照自己的念头，不做任何批判或改变。这两个做法都很好。

有一个问题是问我可不可以给他们一个修持去做。我想我已经给大家很多修持了，不过既然你们做了这个要求，我有一个想法：花一分钟的时间，把你心中的念头全部一一写下，然后放在一个信封里，封起来，承诺十二年之后阅读。这是一个建议，你不是一定要这么做，但是或许十二年后你会明白无常的意义。

我没有办法回答这里的很多问题，不过我想讲一下，我们作为释迦牟尼的追随者，在这个世界上应该如何思维、如何生活。我们作为释迦牟尼佛的追随者，必须接受自己生活在一个有问题而且没法修复的世界中。这个世界从一开始就坏掉了，是永久性的受损，而且未来还会有更多的损坏，这些损坏会来的比诸位想象的还快。记得这一点很重要。不要认为这是悲观主义。这是所谓的好好规划、好的生命管理，因为我们不是在粉饰太平，而是在接受很多的事实。这样做能让你远离千千万万种不必要的荒谬痛苦，那些痛苦是你自己出于盲目期望和盲目假设而制造出来的。

还有就像我最近一直在说的，景仰佛陀是至关重要的。你可以出于理性的原因而景仰佛陀，也可以只是因为你感觉想要这么做。这是你的种子，要好好珍惜这粒种子。

因为有太多的散乱，以致我们忘记景仰佛陀，所以应该做任何你认为有助提醒自己景仰佛陀的事。你可以用佛陀的图片作为你的手机壁纸，甚至那也是一个足够好的做法；或者在你的冰箱门上贴一张佛像的图





片。不过，这些做法顶多提醒你两天，然后你会又忘了，于是你应该再做些别的事情来提醒自己要忆念佛陀，像是你可以打电话给你的佛友，即使他很烦人。当然还有阅读佛经、论典，这是不用讲的；还有要时不时地给自己对“一切和合事物皆是无常”等信念重新充电。

作为一个佛教徒应该做的下一件重要事情就是，我们应该努力记住，我们的所见所闻、我们经验的一切，全都只是自己的投射：“这只不过是我想，这只不过是我想的投射。”如果你能这样做，就已经做到了八成的空性禅修。我刚刚告诉你们的这些，真的很重要。

此外，也许在座有一些十分认真的佛教徒，他们对佛陀非常虔诚，真的将自己生命的很大一部分投注于修持佛法。对那些自豪地自认为是佛教徒的人，我有几句话要说——事实上，我也是在对我自己说——我们不应该让其他人觉得修持佛法就表示必须做出很大的牺牲。我想，这是我们犯下的一大错误。我一直在观察，我们从很久以前开始就一直在犯下这样的错误。

很多父母在小孩去寺院时都会担心：“我的孩子最终会出家，或者会去闭关，他会把工作辞掉……”甚至孩子花半个小时修持内观而不是在街上捡垃圾丢到垃圾桶或者擦地、切菜，父母都会认为他一无是处，因为他在修持内观。人们觉得佛教就代表要做很多的牺牲，这是可理解的，一个十几岁的小孩最不想听的就是“坐下”。我们这些所谓的佛教老师、出家僧尼、非常支持佛法的人，我们很多人都把佛教变成让青少年听起来非常无聊枯燥的东西。他们怎么会想要坐下禅修呢？之后还变得更难，像是要出离等等，因为我们会使用这类词语。

密勒日巴曾说，我们佛教徒修持佛法是为了让我们不会对自己感到羞愧。下一代佛教徒很重要，而佛陀教导的佛法非常先进，非常适合下一





代人的心思，没有其他宗教有这种开放性与先进的心态，所以请不要把佛法变成对年轻世代来说是复杂、无聊或者无趣的，这样反而是在帮倒忙。